

子育て・習い事・教育情報

北海道おやこ新聞

乳幼児版

発行 北海道おやこ新聞 編集部
NPO法人 おやこコミュニケーションネット
TEL 011-815-0855
FAX 011-827-6011
E 085@oyako-shinbun.com
〒005-0003 札幌市南区豊川3条1丁目2-111
北海道おやこ新聞 検索
※紙面の全てのQRコードの読み取りには、お客様の契約に応じたタブレット連携料がかかります。
※広告の掲載についてはメール又は電話でお問い合わせ下さい。

Vol.27 2022年夏号

秋号は8/28発行の予定です。

●目次●

- P1 児童会館・幼児教室
- P2 スポーツ・保育士資格取得
- P3 スポーツ教室
- P4-P5 習い事情報
- P6 お出かけ情報
- ※ P7 プレゼント応募要領
- P7 体操教室・児童デイサービス
- P8 食育情報・ピアノ講師募集
保健センター・手洗い

配布・設置場所
札幌市保健センター・札幌市児童会館
札幌市子育て支援総合センター
札幌市立保育園・私立幼稚園/保育園
子ども療養施設など

年4回毎号3万部発行
春号 2/28 夏号 6/28
秋号 8/28 冬号 11/28

新型コロナウイルスの感染拡大防止に関するお知らせ

本紙に掲載されている各施設では、新型コロナウイルスの感染防止策を徹底して取り組んでおります。
詳細は、各施設のホームページ又は直接お問い合わせください。

0歳からの習い事選び! ラクラク検索サイト 「こどもじゅく」

お得なキャンペーン情報が満載!!

今すぐアクセス!

児童会館の広いスペースで思いっきり遊ぼう!

楽しみながら体を動かすと、心も体も健康になります。

緑丘児童会館 館長 津元 聖子



緑丘児童会館は、1983年に開館し、今年度で39年目になります。児童会館の裏側には緑豊かな公園があり、天気の良い日は子どもたちと遊びに行きます。

また、ホームページに掲載している児童会館のおたよりで、子育てサロンで行う遊びの内容を紹介していますので、ぜひご覧ください。

乳幼児期の子育ては悩みや不安が多くあると思います。毎月一回、札幌市の保育士さんや来館しますので、保護者の方のみなさんの子育ての悩みを気軽に相談することができます。

児童会館には、天気が悪くて外で遊べない日も、お子さんが思いっきり体を動かしたり、遊ぶことができる広いスペースがあります。楽しみながら体を動かすと、体力がついたりストレス発散ができるだけでなく、食欲増進や睡眠の質の向上など、体だけではなく心も健康になります。子育てサロンの実施していない日でも児童会館で遊ぶことができますので、いつでも気軽に遊びに来てください。

★緑丘児童会館
札幌市中央区南10条西23丁目1-5
☎011-562-1283

子育てサロン

子育てサロンは毎週火・水・木曜日に開催しています。曜日によって音楽遊びやリズム運動など、体操前の活動に変化をもたせています。また、毎月さまざまな遊びを展開しています。7月はフィンガーペイント(筆ではなく指に専用の絵の具を付けてお絵描きを楽しみます)を予定してい



子育てサロンは毎週火・水・木曜日に開催しています。曜日によって音楽遊びやリズム運動など、体操前の活動に変化をもたせています。また、毎月さまざまな遊びを展開しています。7月はフィンガーペイント(筆ではなく指に専用の絵の具を付けてお絵描きを楽しみます)を予定してい

札幌市児童会館・三三児童会館

下記のQRコードから「札幌市児童会館一覧」を見ることができます!

お近くの児童会館を探したい方はこちらから▶

札幌市児童会館の公式サイトはこちら▼

札幌市児童会館 検索

※お客様のご契約に応じた通信料がかかります。

小学校入学準備

「幼児コース説明会」開催

子どもの学力の差が生まれる理由について「小学校入学準備」をテーマに、幼児期の知能開発(遊びながら学ぶ教育)の重要性について説明します。(要予約)

【対象】1歳~年長
いずれかの日程をお選びください。
7月10日(日)10時~11時30分
8月28日(日)10時~11時30分
【場所】札幌大通教室
【定員】各10名
【定員】各10名
※託児あり(要予約)
※ご希望の方は学習個別相談あり(要予約)
※申込は本部にて受付中

専務取締役 相原 貴海

50th Anniversary 1972-2022

楽しく遊んで学ぶ

様々な分野を総合的に楽しく学ぶこどもクラブ。知的好奇心を刺激する授業で考える力を養います。小学生塾も併設した幼小一貫教育で集中力・応用力を身につけます。

各コース、予約制 無料体験受付中!

1・2歳
●1歳プチあいあいコース(週1回/60分)
●2歳あいあいコース(週1回/80分)
おかあさんといっしょだから安心
好奇心いっぴいの時期に、おかあさんといっしょに遊びを通じた経験を積み重ねることが発達の基本となります。

3歳・年少・年中・年長
●総合発展コース(週1回/90分)
安心して小学校入学を迎えるために
こどもクラブの総合発展コース(3歳~年長各クラス)は全ての基となる「言語・数」のほか、様々な分野を総合的に取り入れ、お子様の考える力を養います。各年齢に合わせた内容でできることを増やし、知識を積み重ねながら理解する力を育みます。年長クラスでは文章の読み取り問題(国語)、足し算・引き算などの計算・文章問題(算数)にもチャレンジ。基礎だけでなく、知識を使った応用力を身につけていきます。

小学生になったら
●小学生塾ドムス(小1~6年生)
こどもクラブから続けて通えるので、生活環境が変わっても安心して勉強を続けることができます。少人数制対話形式で国算理社(生活科)のほか、幼児コースから引き続き実践的な学びでしっかりとした学力を身につけます。

こども英語コース 小学校受験クラスなども開講中!

1歳 2歳 3歳 年少 年中 年長 小学生
英語コース 2歳~小学生

楽しい知能開発教室
こどもクラブ
全国70教室・海外3教室 since1971

☎0120-115-181
教室では感染症防止対策に努めております

HOKKAIDO NIPPONHAM FIGHTERS



北海道シリーズ2022

WE★LOVE HOKKAIDO
FIGHTERS

◎札幌ドーム

7/16 [SAT] 14:00 ・ 7/17 [SUN] 13:00 ・ 7/18 [MON] 13:00

vs. 埼玉西武ライオンズ

7/23 [SAT] 15:00 ・ 7/24 [SUN] 14:00

vs. 千葉ロッテマリーンズ

チケット
好評販売中
購入は
Fチケット

家族で楽しめるイベントが盛りだくさん!

なまらうまいっしょ!
グランプリ



【北海道シリーズ2022 WE LOVE HOKKAIDO】期間中は北海道179市町村応援大使2022の17市町村のイチオシグルメが集結!

札幌ドーム場外オープンテラス

7/23 [SAT] 試合終了後19:45開打上げ予定
ファイターズ
花火大会



札幌ドーム敷地内屋外サッカー練習場付近

※天候などの状況によっては中止となる場合がございます

新応援
STYLE

北海道日本ハムファイターズは、安心・安全な観戦環境を整え、ご来場いただけるお客様に、お楽しみいただけるよう、全力で取り組んでまいります。

詳細はコチラ



球団公式サイト



皆さまのご理解・ご協力をお願いいたします。

プレゼント
No.2・3

ご招待券

8月27日(土) 14:00 vs. 福岡ソフトバンクホークスのご招待券を100組200名様にプレゼントいたします。応募要領はP6をご覧ください。

※新型コロナウイルス感染拡大状況により開催概要・イベント等の内容が変更・中止となる場合がございます。あらかじめご了承ください



北海道コンサドーレ札幌
2022年試合日程はこちら▶



© 2022 CONSADOLE

選手インタビュー

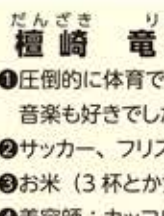
- 小学生の時、好きな教科はなんでしたか?
- 小学生の時、休み時間は何を遊んでいましたか?
- 好きな給食は何でしたか?
- サッカー選手になっていなかったら、どんな職業に就きたかったですか?
- 好きな言葉を教えてください。



こまい よしあき
駒井 善成 Yoshiaki KOMAI MF14

- 体育と社会
- グラウンドに出てドッチボールや鬼ごっこ
- ミートスパゲッティとカレーライス。嫌いな物も飲み込んでしっかり食べていました。
- ビジネスマンとして上を目指していたと思います。
- 「地に足をつける」

「どんなことがあっても驕らず自分を見つめて進んでいく」



だんざき りく
檀崎 竜孔 Riku DANZAKI MF17

- 圧倒的に体育ですが、歌うのが好きだったので音楽も好きでした。
- サッカー、フリスビー、ドッチボール、鬼ごっこ
- お米 (3杯とか食べていました)
- 美容師: カッコ良いから
- 「勝負の神様は細部に宿る」

「サッカー以外の所での積み重ねが最後に神様が力を貸してくれる」



なかの こじろう
中野 小次郎 Kojiro NAKANO GK34

- 体育。2番目は社会。地図を見るのが好きでした。
- ひたすらサッカーでした。
- カレーライスと牛乳をめちゃくちゃおかわりしていました。
- パイロット。引退してからも狙ってます。
- 「死ぬこと以外はかすり傷」

「苦しいこともあるが生きていけば何とかなる」

<http://www.consadole-sapporo.jp/> コンサドーレ 検索

プレゼントNo.1
ご招待券
ペア
10組20名様

8月20日(土)のサガン鳥栖戦(14:00キックオフ/札幌ドーム)ご招待券をペア10組20名様にプレゼントいたします。応募要領はP6をご覧ください。

子育てママ・社会人多数在学
保育士資格
を取得 国家試験の受験免除

- 体験授業×国の制度事例説明会
7月17日(日) 13:30~15:30
テーマ「子どもを読み解く視点について」
- 体験授業×授業見学(定員:6名)
7月20日(水) 10:30~11:40
テーマ「絵本を通して豊かな感性を生み出す保育者」

いつからでも
はじめよう。



道内初!
午前授業
9:30~12:05(2年制)
こどもルーム
無料託児/定員7名

【在校生から入学を考えている方へメッセージ】

熱心な先生や同じ夢を持つ仲間のおかげで不安も解消。

2021年度 入学生Sさん【午後の過ごし方】こども學舎と連携する認定こども園で保育補助勤務。午後からの時間を自由に使えることや、自分と同じように様々な仕事や経験をした上で保育にたどり着いた方が多くいるのではないかと考えたのが入学のきっかけです。様々な年齢の方がいるので、仲良くなれる人や相談できる人ができるのか不安でしたが、皆さんとてもフレンドリーで悩むことなく友達ができました。様々な年代や人生経験をしている方たちが多くいる為、話を聞くことで自分の経験に繋がります。また熱心に親身に教えてくださる先生方のおかげで、不安なく学ぶことができます。とても学びやすい環境です。

学費支払いのお悩み解消!

ママさん学生89名!
128名在学/平均36.6歳(10代~70代)

学費支払いの解決策紹介!
国の制度利用で、約538万円受給できた事例も!

NEW 学費の個別納入!
年間の学費をご自身の計画で納入OK!

国の制度って何?

【2021年度実績】学生が利用できる国の制度事例

1. 返済不要の給付金293万円受給
2. 学費の70%給付(112万円)受給
3. 貸付金 約133万円借入

約538万円
詳しくは個別相談にて! ご予約ください!



厚生労働大臣指定保育士養成施設
こども學舎

TEL 011-616-1771

「資料請求」「説明会」「個別相談」は、お電話・Webからご予約頂けます。

第1期出願合格者
入学金30万円全額免除

資料請求



個別相談



北海道最大級!! 子ども専用複合施設 キッズスポーツパーク

資料請求
体験申込



「東札幌店」が移転!旧コナミスポーツクラブ白石の建物に

JUN ジュンスポーツクラブ 白石

7.1 FRI OPEN!

地下鉄東西線
白石駅
徒歩1分



体操教室

専門知識を持ったスタッフが作る年齢と段階に応じたカリキュラムでお子様の成長を促します。



英語教室

体を動かしながら英語を身につける独自のプログラムで楽しく学べて、外国人講師×日本人講師×体操コーチの3名体制で手厚い指導!



スイミング教室

独自のプログラムで幅広いクラス設定で初めてのお子様でも安心。25mプールで楽しく水泳を学べます。



学童保育

習い事の集合体の民間学童保育

体操 水泳 英語 学習

体操・スイミング・英語など独自のカリキュラム展開で有意義な放課後環境を提供します。お気軽にお問合せください。

送迎も
完備!

●児童発達支援・放課後等デイサービス「ジュン・ハート」【お問合せ011-867-7020】発達に心配のあるお子様の育ちをサポートする療育事業所です。運動や学びを中心とした知動療育を行い、さまざまな経験を積み重ねてサポートしております。お気軽にご相談ください。 ※P4の広告もご覧ください。

●その他習い事教室

多種目のスポーツ教室やおけいこ教室を多数開講予定!

●カフェ・ボルダリング

コーヒーや軽食が楽しめるカフェを併設。1Fには本格的なボルダリング設備も!

●観覧席

3F・4Fには観覧席を完備! 3Fでは全国初!体操と水泳同時観覧が可能です!

フロアガイド

1~5階まで! 広さ・充実、北海道最大級の子ども専用複合施設です!!



スイミング教室 8/1日 グランドオープン!

7/3(日)・7/10(日) 無料体験会

クラス	時間	対象	定員
スイミング	9:30~10:15	小学生	各日24名程度
	11:15~12:00		
	13:30~14:15	年少~年長	

1歳からの体操教室「ジュンスポーツクラブ」が全国初の子どもの専用複合施設をオープン!

体操教室・英語教室はもちろん、スイミング教室・学童保育などを新規開講します!一人ひとりの能力・体力に合わせた指導で子どもたちの可能性を引き出します。ぜひ一度、体験にお越しください。



代表 村重 欣延

JUN ジュンスポーツクラブ 白石

札幌市白石区南郷通1丁目北2-1 地下鉄東西線白石駅7番出口徒歩1分

受付・お問い合わせ TEL.011-867-7000

●営業時間 / 月~金 10:00~19:00 土 9:00~17:00 ●休館日 / 日・祝
●無料駐車場完備 ●対象年齢 / 1歳~中学生【スポーツ保険加入・兄弟割引あり】



1歳からの体操専門教室! 夏休み短期体操教室参加者募集!

白石 子ども専用複合施設 キッズスポーツパーク

月寒 北海道最大級の体操専用体育館!

7月29日(金)~31日(日) 3日間短期教室 種目: マット・跳び箱・鉄棒・トランポリン

7月29日(金)~31日(日) 3日間短期教室 種目: マット・跳び箱・鉄棒・トランポリン

クラス	時間	対象	定員	料金(税込)
キッズ①	9:30~10:20	年少~年長	12名	(会 員) ¥5,800 (会 員 外) ¥6,100
ジュニア①		年長~小学生	18名	
キッズ②	11:00~11:50	年少~年長	12名	(会 員 外) ¥6,100
ジュニア②		年長~小学生	18名	

クラス	時間	対象	定員	料金(税込)
キッズ①	9:15~10:15	年少~年長	14名	(会 員) ¥5,800 (会 員 外) ¥6,100
ジュニア①		年長~小学生	28名(2班制)	
キッズ②	11:00~12:00	年少~年長	28名(2班制)	(会 員 外) ¥6,100
ジュニア②		年長~小学生	14名	

7月29日(金)・30日(土) 2日間短期教室 種目: マット・跳び箱・鉄棒・トランポリン

7月29日(金)・30日(土) 2日間短期教室 種目: マット・跳び箱・鉄棒・トランポリン

クラス	時間	対象	定員	料金(税込)
2日間キッズ①	13:00~13:50	年少~年長	12名	(会 員) ¥4,100 (会 員 外) ¥4,400
2日間ジュニア①		年長~小学生	18名	
2日間キッズ②	14:30~15:20	年少~年長	12名	(会 員 外) ¥4,400
2日間ジュニア②		年長~小学生	18名	

クラス	時間	対象	定員	料金(税込)
2日間キッズ①	13:00~14:00	年少~年長	14名	(会 員) ¥4,100 (会 員 外) ¥4,400
2日間ジュニア①		年長~小学生	28名(2班制)	
2日間キッズ②	14:45~15:45	年少~年長	28名(2班制)	(会 員 外) ¥4,400
2日間ジュニア②		年長~小学生	14名	

7月31日(日) 1日間短期教室 種目: マット・跳び箱・鉄棒・トランポリン

7月31日(日) 1日間短期教室

クラス	時間	対象	定員	料金(税込)
キッズ① (マット・トランポリン)	13:00~13:50	年少~年長	12名	(会 員) ¥2,100 (会 員 外) ¥2,200
ジュニア① (跳び箱・鉄棒)		年長~小学生	18名	
キッズ② (跳び箱・鉄棒)	14:30~15:20	年少~年長	12名	(会 員 外) ¥2,200
ジュニア② (マット・トランポリン)		年長~小学生	18名	

クラス	時間	対象	定員	料金(税込)
キッズ① (跳び箱・マット)	13:00~14:00	年少~年長	12名	(会 員) ¥2,100 (会 員 外) ¥2,200
ジュニア① (鉄棒・跳び箱)		年長~小学生	18名	
前とび教室 (なわとび)		15名		
キッズ② (鉄棒・トランポリン)	14:45~15:45	年少~年長	12名	(会 員) ¥2,450 (会 員 外) ¥2,600
アクロバット体験教室 アクロバット教室		年長~高校生	15名	

7月29日(金)・30日(土) 2日間バク転体験教室

クラス	時間	対象	定員	料金(税込)
バク転体験教室	16:00~16:50	年長~小学生	20名	(会 員) ¥4,100 (会 員 外) ¥4,400

入会特典 短期教室期間内に入会すると
入会金 5,500円(税込) → 0円 + 指定Tシャツプレゼント

ジュンスポーツクラブの運動プログラムを取り入れた「児童発達支援・放課後等デイサービス」ジュン・ハートのくわしい内容はP5をご覧ください。

体操をはじめたらジュンスポ!!



月寒

TEL 011-858-3500
札幌市豊平区月寒東3条11丁目1-23

清田

TEL 011-858-3500 (月寒店での受付になります)
札幌市清田区北野5条2丁目6-30



運動で「体・脳・心」の成長を養う ジュン・ハートの「知動療育」

月齢や年齢に合わせて体操専門の指導者がマット・とび箱・鉄棒・トランポリン・ボールなどを中心に段階別指導しています。また、体操(運動)を行うことで、脳を活性化することにより、知育に必要な土壌を作ります。子どもの興味・関心・好奇心に応じた様々なアプローチを行い、子どもの能力や才能、資質を更にのびのびと育みます。

ジュンスポーツクラブ運営の「児童発達支援・放課後等デイサービス」

発達に心配のあるお子様の成長を家族と見守る、児童発達支援・放課後等デイサービス「ジュン・ハート」は、発達心理学を基に体操(運動)を中心に、身体能力の向上と社会適応を目指した体操療育を行っています。子ども一人ひとりの純粋な心を大切に見守りながら、体操・運動を中心とした療育をおこなって、本来持っている力を引き出しながら、眠っている可能性を広げていきます。

- 子どもの運動能力を伸ばす「36種類の基本的動作運動プログラム」

発達に心配のある子どもは、身体の動かし方がうまくできないことが多くあり、それが原因で発達に大きな影響を与えることがあります。運動能力を伸ばすためには、脳や神経の発達が著しい幼児期に「走る・まわる・とぶ」などの36種類の基本的動作をより多く経験することが必要です。

ジュン・ハートでは、母体である体操教室ジュンスポーツクラブの「36種類の基本的動作運動プログラム」をとりいれて、7つの運動能力(走る・とぶ・なげる・バランス・柔軟性・まわる・力加減)を育みます。

一人ひとりの発達にあわせた療育

体操療育の他にも音楽やリトミックなどを通しての感覚・心身の発達支援をしています。また、形・色の違いを見分ける(形の弁別)視知能力の訓練や、ボタンを留めたり、小さい物をつまむ時に必要な指先の動かし方や使い方を学びながら、感覚機能を向上させます。また聴いた情報を記憶しながら頭の中の記憶を整理したり、文字の読み書きを練習しながら、自分で考える力や自主性を育みます。

代表 村重 重延 氏より 幼児期に全身運動を行うと脳の運動制御機能と知的機能の発達に良い影響を与えます。幼児期はタイミング良く動いたり、力のコントロールなどの身体の動きを調整する能力が著しく向上する時期です。ジュン・ハートは体操教室が母体の児童発達支援体操として、体操療育を中心に子どもの発達を支援しています。お気軽にお問い合わせください。

児童発達支援・放課後等デイサービス ジュン・ハート

ジュン・ハート 札幌市中央区北5条2丁目2-23 011-887-3333 ○費用、送迎については各店舗にお問い合わせ下さい。

ジュン・ハートムフ 札幌市清田区北5条3丁目4-2 011-888-1900

ジュン・ハートジョブ 札幌市清田区北5条2丁目6-30 011-886-3000

ジュン・ハート月見 札幌市清田区月見東3条11丁目1-23 011-858-3131

ジュン・ハート厚別 札幌市厚別区厚別西5条2丁目1-25 011-801-1111

ジュン・ハート白石 NEW OPEN! 札幌市白石区南郷通1丁目北2-1 011-867-7020

ジュン・ハート美瑛 札幌市白石区美瑛4条3丁目1-21 011-831-2900

ジュン・ハート旭川 札幌市旭川区厚別西5条2丁目1-25 011-801-1111

ジュン・ハート旭川 函館市旭川1丁目11-2 0138-52-1000

夏からはじめよう! 水泳を始めるメリット

JSS清田スイミングスクール

水泳は、子どもの習い事として大人気のスポーツです。水泳は全身運動なので、免疫力がつき強い体になるといいます。また、身体だけでなく脳の発達にも効果があると言われています。

近年、コロナ禍やゲームの普及で子どもたちは家で遊ぶことが多くなり、ちよつとしたことで骨折する子が増えています。体力の低下

や運動不足から子どもたちの筋力が低下し、姿勢が悪くなったり、小児肥満など子どもの健康に影響を及ぼしています。全身運動の水泳は、運動不足の解消に加え、全身の筋肉が育つので姿勢がよくなり、また脳の発達にも良い影響を与えます。

只今、無料体験授業受付中です。

子どもの運動不足・ストレス解消に!! 只今、無料体験授業受付中!!

幼児は水遊び〜4泳法(クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ)まで、一人ひとりのペースに合わせた段階別指導で楽しみながら着実にレベルアップしていきます。長年実績のあるコーチ陣なので初めての親離れも安心! 泣き虫子どもも大歓迎!! です。また乳幼児期の中水運動は体力もつき、情操も豊かに育んでいきます。

わいわいキッズ
幼児のための水遊び、水慣れから少しずつ泳ぎを覚えていくので安心です。たとえ泣いていても、水が怖くても大丈夫です。ベテランコーチがお子様をしっかり指導するので、楽しみながら水泳の基本もしっかり身につきます。
【対象】2歳6ヶ月〜年長 【月額】5,940円(税込)
【1回の授業】月・火・木・金(45分)

ベビー&ママシェイプアップコース
お子様の体調や忙しいお母さんのご都合にあわせて授業が受けられる自由出席制。お母さんのシェイプアップも兼ねた産後ダイエットにも適したプログラムです。
【対象】0歳6ヶ月〜3歳 【月額】5,940円(税込)
【1回の授業】月・火・木・金(50分) 自由出席制
※自由出席制は、開講日なら何回でも通えます!

JSSスイミングスクール清田

札幌市清田区平岡7条2丁目1番25号
札幌市清田区平岡7条1丁目1番 徒歩1分 札幌市清田区平岡7条2丁目1番 徒歩2分

011-881-0115 受付 月・火・木・金 10:30~19:30
時間 水 14:00~19:30 土 9:00~14:00

定休日/日 駐車場/あり <http://www.jss-group.co.jp/kiyota/>

サマースクール〜キンダーコース 2022

3日間コース	8/1(月)~3(水)	一般 21,450円(税込)
5日間コース	8/1(月)~5(金)	一般 35,750円(税込)
時間	10:00~14:00(お弁当持参) ※レッスン後、お預かりをご希望される方はご相談下さい。	
場所	イングリッシュブラッシュ円山校	
対象	3歳以上(定員:14名 ※最少催行人数3名)	
申込期限	2022年7月16日(土)	

この夏休みに外国人講師と一緒に英語遊びをしてみませんか?
キンダークラス
サマースクール受付中!
今年のテーマはWii West(西部劇)!
外国人講師と英語で1日4時間楽しみながら学ぶ、選べる3日間と5日間のコースです。
アクティビティや歌、クラフトなどを通して自然と英語の4技能(聞く・話す・読む・書く)を身につけられるカリキュラムです。イングリッシュブラッシュバイリンガル講師(保育士)によるサポートも万全。理科の授業を取り入れ、子どもたちの好奇心を引き出し、理論に基づいた考え方や言語習得を目的としたSTEM教育を導入しています。※送迎あり

【対象】初級・中上級
4時間英語づきで、会話力と文法力の両方を身につける外国人講師が中心に行うバイリンガルコース。

代表 ホームス泉

0歳からの英語学校イングリッシュブラッシュ 土日もオープン!

幼児プレ4技能2時間クラス

「外国人講師の英会話(60分)」と「バイリンガル講師によるフォニックス(英語の読み書き)(60分)」の2時間クラス!

【対象】3歳~年長(初心者~初級/中~上級) STEM教育導入
【月謝】1レッスン2時間 週1回18,150円 定員 6名
外国人講師と遊びの中で、聞く力・話す力を身につけます。バイリンガル講師からフォニックスを学びます。幼稚園へのお迎え、預かり保育を行っています。
※英検ジュニア・英検5級を目指す中・上級クラスもあります。

3歳~6歳のサタデープリスクール

【対象】3歳~6歳 STEM教育導入
【月謝】1レッスン4時間 週1回23,100円
理科・図工などの授業を先生が英語で行い、生徒が自然に英語を習得するイメージ教育を導入!
外国人講師と4時間どっぷり英語づきのバイリンガルコース。会話力と文法力の両方を効果的に身につけます。
日本人バイリンガル講師のサポートも万全!
在籍中のスクールの生徒が英検準2級(文部科学省認定)を取得した実績もあります。

0歳~2歳のマミー&ベビークラス

【対象】0歳~2歳のお子様と保護者1名
【月謝】平日1回40分 週1回7,700円
土日1回50分 週1回10,450円
親子で触れ合いながら英語が学べる!働いているお父さん・お母さんに人気のクラスです。
土日もオープン!

年少・年中・年長クラス

【対象】3歳~未就学児 STEM教育導入
【月謝】1レッスン60分 週1回8,800円
外国人講師から英会話(聞く、話す)を学び、バイリンガル講師からBBカード(絵カード)を使って顔を踏みながら、センテンスを覚えていきます。
※少人数制クラス

夏のキャンペーン!!

体験授業受付中!
体験当日入会特典として
入会金0円!
期間:2022年8月31日(水)まで

認可外保育園 2歳からのプリスクール

【月謝】4時間コース 週1回26,950円 週2回33,682円 STEM教育導入
5時間コース 週1回33,682円 週2回49,500円 ※送迎あり
4~5時間どっぷり英語づき!外国人講師が英語教育&幼児教育を行う少人数制。アメリカのカリキュラムをベースに英語遊びとおして、楽しみながら英語を学びます。日本人バイリンガル講師の保育サポートも万全!一人で集団生活、集団行動ができるようになるので幼稚園・保育園の入園準備も万全です。
※入会金など別途 ※料金は全て税込 ※内容が変更する場合があります。

体験受付中!

今なら体験料が
¥1,100⇒¥550

円山校
札幌市中央区南13条24-1-6
レクシブ裏参道3F
地下鉄東西線円山公園駅より徒歩3分

旭ヶ丘校
札幌市中央区南13条23-4-1
御明ヶ丘ミナリより徒歩2分

オンラインレッスン好評受付中!
(3歳~/30分~)

011-213-7361
イングリッシュブラッシュ 検索

書道は集中力を養い、お子様の成長を手助けします。
寒遊会書道 代表 加藤 正叙

正しく、きれいな字が書ける子に
小学生になって、字が汚いと自分で書いた字が読めず、授業中に書いたノートの見直しができなかったり、テストの見直しに時間がかかるなど、学力の低下につながる可能性があります。字がうまく書けない子は、単に字の形がわかっていない、字の書き順が間違っているということが多く、正しい字の形や書き順を覚えることで、誰でもきれいな字が書けるようになります。子どもは字がきれいになると、字を書く

**幼児期の運動はとっても大事！
小さな悩みでもご相談ください！**

スポーツ専門技術を有する指導者、障がいヘルパー、保育士、教員資格を習得した指導者が、お子様の成長に合わせた運動プログラムを作成し、「からだ」と「こころ」のバランスを整える運動療育を行います。様々な体育器具を使用し、身体能力の向上はもちろん、上手な感情のコントロール力や社会適応能力の育成を目指します。

感情をコントロールする力を育む 1歳6ヶ月から通えます！

運動は脳の前頭前野を刺激し、脳の発達を促します。「思いきり身体を動かし、体を活動させる交感神経」と「座って製作したり、人の話を聞くなど気持ちを落ち着かせる副交感神経」を繰り返し刺激することで、自分の感情をコントロールすることができるようになります。集中力も身につけていきます。

「成長が遅れているかも・・・」「落ち着きがなくて・・・」「すぐに乱暴をしてしまう・・・」そんな心配をされていませんか？のびのび運動できる空間で、楽しみながら身体を動かして汗をかく、五感で感じたことを身体で表現する・・・このような様々な動きが脳や神経を刺激して、身体と心の成長により効果をもたらします。ぜひ一度ご相談ください！

児童発達支援・放課後等デイサービス ぴーすまいる

ぴーすまいる 札幌市厚別区厚別東2条6丁目1-1 ☎011-809-6006
ぴーすまいるEAST 札幌市厚別区厚別東4条8丁目17-1 ☎011-375-1501

【お問い合わせ時間】平日 10:00～18:00 土曜日 9:00～15:00 定休日/日・祝日 駐車場/あり <https://www.psmile.jp/>

ことが好きになり、自らノートをきれいにまとめたリ、テストの答案用紙も間違わないように丁寧に書くようになるので、勉強も楽しくなってくるので知識力がアップします。

きれいな字は一生の財産
練習することで必ず字は上手になります。小さい頃から正しい字をたくさん目にして練習することでどこを気をつければ美しい字になるのかがわかり、自分の字が好きになっていきます。美しい文字が書けるといいうスキルは、大人になっても日常の色々な場面役立ち、一生の財産になります。是非、無料体験レッスンにお越しください。

**えんぴつを持ち方・書き方とふで習字
楽しくきれいに字が書ける！道内17教室**

【入会特典】入会金0円&書道カバンセット(小学校入学時)加藤正叙主宰と経験豊富な指導者が一人ひとりを丁寧に指導します。(少人数制) バランスよく美しい字が書けるようになります。道具は教室完備で持ち物はふでとえんぴつだけ！休んでも振替可能です。無料体験受付中!!お気軽にお申し込みください。

「苦手」を「得意」に! 「得意」は「特技」に!

●少人数(定員制)で丁寧指導 ●水書対応小筆指導
●「水ふで」と「えんぴつ」を学びます
●小・中学校の書写教育に合わせた指導
●文科省後援 硬筆書写技能検定受験可
【対象】幼児(年中・年長) 【月額】3,500円(税込)
【1回の授業時間】60分 【授業回数】月3回

幼児～中学生向けのえんぴつ書き方とふで習字
小学1年生から始まる学校の授業(水書)に対応できるよう、小筆の授業を取り入れ強化しています。墨を使うことで小筆を上手に使いこなし正しく整った字が書けるように指導します。えんぴつを使い漢字の読み書きを正しく学び、書式に合わせてバランスよく文字が正しく整って書けるようになります。教科書(書写)先取りレッスンです。

**年長さん2ヶ月無料体験受付中!!
小学生無料体験も受付中!! 道内300教室**

【夏の入会特典】入会金無料! さらに①九九表・珠算・暗算練習帳 ②通学カバン③フタツチそろばんの入学セットプレゼント! ※③当社規定あり
そろばん・あんざんを習うと、基礎学力となる《読み・書き・計算》が楽しみながら身につきます。道内に300教室あります。是非、無料体験にお越しください。無料体験は持ち物不要です。

Information そろばん教育で6つの脳力アップ

①注意深く観察する力 ②イメージやひらめきの力
③記憶する力 ④集中する力 ⑤情報を処理する力
⑥速く聞き・速く読む力
早くからそろばんに慣れ親しんで、数字・計算に強くなりませんか?楽しいそろばん・あんざん教室の無料体験には是非お越しください。無料体験は持ち物不要です。

〈そろばん・あんざん〉パワーっこクラブ

【文部科学省後援の検定試験会場指定校】道内300教室
本部：札幌市東区東苗穂4条1丁目7-5
☎0120-248-428 (携帯からは011-783-6665)

お近くの教室は「パワーっこクラブホームページ」または右のQRコードから! <http://www.powerkko.co.jp/>

寒遊会(かんゆうかい)書道

札幌市中央区北1条西3丁目3-41 ☎011-832-5254/090-4870-4039
マルイト時計台前ビル9階

中央区時計台前本部教室 中央区東地区会館 西区寒遊会本部教室 西区八軒中央会館 西区寒遊会交流会館
手稲区緑蔭教室 東区東苗穂会館 北区緑蔭5条教室 道平区美園4条教室 白石区ほんだり教室 清田区豊栄2条教室
厚別区森林公園会館教室 厚別区厚別南会館教室 小樽市望洋台教室 小樽市朝陽教室 江別市イオン江別教室 恵庭市恵庭恵み野教室

「あいつつ・礼儀・感謝する気持ち」を大切にしています。最後の「レヴェランス(おじぎ)」は、先生・仲間・ご両親に「ありがとうございます」の意味があり、毎回感謝の気持ちをもつことで、前向きな気持ちになり、心が豊かになります。

●集中力がつく
踊る順番や振り付けを覚えていくうちに、自然に記憶力・集中力が身につく。(小学校の)勉強面にもよい影響を与えます。

●正しい姿勢が身につく
柔軟性やバランス感覚が磨かれて正しい姿勢になり、日常生活での振る舞いや人との接し方も美しくなります。また、体の軸が鍛えられるので、

「かわいいレオタードや衣装を着て踊りたい」「子どもの姿勢をよくしたい」という思いからバレエを始められるお子様が多いです。バレエをはじめると体力や精神力が強くなり、身のこなしやしぐさが美しくなります。バレエで身につけた外面(見た目)と内面(心)の美しさは、大人になっても役立つということから、習い事として昔から人気があります。

バレエを習うメリット
●あいつつ・礼儀・感謝
バレエは武道のように「あいつつ・礼儀・感謝する気持ち」を大切にしています。最後の「レヴェランス(おじぎ)」は、先生・仲間・ご両親に「ありがとうございます」の意味があり、毎回感謝の気持ちをもつことで、前向きな気持ちになり、心が豊かになります。

●集中力がつく
踊る順番や振り付けを覚えていくうちに、自然に記憶力・集中力が身につく。(小学校の)勉強面にもよい影響を与えます。

●正しい姿勢が身につく
柔軟性やバランス感覚が磨かれて正しい姿勢になり、日常生活での振る舞いや人との接し方も美しくなります。また、体の軸が鍛えられるので、

**「幼児からのバレエ楽しみながらはじめませんか。
バレエを習うメリット」**

YUKAKO BALLET ACADEMY
代表 奥泉 由香子

新体操・水泳など他のスポーツにも活かされます。
●人前で堂々と発表できる
人前で踊ったり、仲間と創り上げた達成感が自信となり、人前で発言したり、自分で考えて行動するようになります。

子どもは一人ひとり体格も性格の違い、得意なこと不得意なこと違います。毎回、個々の目標をもち、夢中になって練習するうちに「できた!」という達成感が自信に満ちあれた笑顔になります。是非一度、無料体験レッスンにきてみませんか。

保護者の声
3歳の時に入会しました。毎回、子どもたちの小さな変化や成長をみつけて先生がほめてくれるので、消極的だった娘も自信がついて人前で堂々と発表できるようになりました。(5歳女の子の母)

「姿勢がいいね」と学校の先生やまわりの人たちにいわれたことがうれしいようで、積極的に自分で行動するようになりました。(6歳女の子の母)

RAD認定校 初心者大歓迎!!バレエをはじめてみませんか 無料体験受付中!
※プロ養成クラスあり (今なら入会金10,000円税込が無料) 資料請求・体験申込



音楽に合わせて楽しく踊ることで音楽性を養います 基本的なステップを学んでいきます バレエで美しい姿勢を身につけます リズム感を養い、表現力を身につけます

幼児クラス【対象】3歳～6歳 【曜日】月・火 ※レッスン60分(振替あり) 【場所】北13条スタジオ 【入会金】10,000円(税込) 【月額】週1回6,000円(税込) 週2回10,000円(税込) ※暖房費別途

ユカコ バレエ アカデミー
YUKAKO BALLET ACADEMY totonowell.スタジオ 札幌市中央区北8条西15丁目28 KICビル3F totonowell.
北13条スタジオ 札幌市北区北13条西3丁目1-26

☎090-3019-2982 [受付時間]10:00～20:00 ※出られない場合は折り返しご連絡いたします。 ※小学生以上のクラスについてはお問い合わせください。

下記の欄の
詳しい内容は
QRコードから
確認できます。



おやこのお出かけ情報

札幌市こどもの劇場
やまびこ座
札幌市こども人形劇場
こくま座
詳細はこちら



※天候や主催者の都合で内容が変更になる場合があります。お出かけ前に各ホームページで最新情報をご確認ください。

北海道グリーンランド

わくわくドキドキのアトラクションや人気のキャラクターショーで楽しもう!

新感覚アトラクション「カード迷路 ぐるり森大冒険」が子どもに大人気! 迷路を進みながらゲームや謎解きをクリアすると「ぐるりカード」がもらえるよ!
新機種「ファイヤーファイター」、「わくわくトレン」登場! ヒーロー・ヒロインのキャラクターショーなど多数開催。詳しい日程や内容は、HPをご覧ください。

住所 岩見沢市志文町1015番地いわみざわ公園
TEL 0126-22-2121 北海道グリーンランド 検索

プレゼントNo.5
入園ご招待券
ペア5組10名様

ファンタジーキッズリゾート新さっぽろ

ぜ〜んぶ遊び放題! 日本最大級の全天候型室内遊園地!

約2,500㎡(およそ750坪)もの広い室内には、最大全高12mのクライミングウォールをはじめ、大型のふわふわ遊具、サラサラすなば、好きなドレスに着替えて写真が撮れるファッションフォトスタジオなど思いっきり楽しめるアトラクションがいっぱいです。人気 No.1 イベントのビンゴ大会は親子で楽しく参加できます!

住所 札幌市厚別区厚別中央2条5丁目7-2 サンピアザ1F ※営業日・営業時間等はHPをご覧ください。
TEL 011-804-7788 ファンタジーキッズリゾート 検索

プレゼントNo.6
1日遊び放題
ご招待券 親子ペア
10組20名様

北村温泉ホテル

2021年3月リニューアルオープン!

日常から離れた癒しの空間! 泉質は強塩泉で保温性が抜群! 43℃の源泉100%かけ流しが自慢の温泉です! 露天風呂、大浴場などのほか、岩盤浴も設置(90分500円)。多くの女性のお客様にゆっくりくつろいでいただけるよう女性専用の休憩室を新たに設けました。日帰り温泉も宿泊も楽しめます。JR「岩見沢」駅より無料シャトルバス運行中です。詳しくはお問い合わせ下さい。

住所 岩見沢市北村赤川156-7
TEL 0126-55-3388 北村温泉ホテル 検索

プレゼントNo.7
ご入浴券(大人)
ペア10組20名様

さっぽろばんけいスキー場

【ばんけいのつり堀】土日祝日・夏休み期間営業中!

川のせせらぎを聞きながらのんびり親子でつり堀が楽しめます。
【料金】竿・えさ付(60分)600円、(120分)1,100円 ※延長60分毎 600円
【営業時間】土日祝日・夏休み(7/23(土)~8/21(日)予定) 9:30~17:00 ※受付締切 16:00
※雨天や天候不良の場合、臨時休業する場合がございます。

住所 札幌市中央区盤渓386番地
TEL 011-641-0071 さっぽろばんけいスキー場 検索

プレゼントNo.8
つり堀
80分(竿・えさ付)
ご招待券 20名様

札幌芸術の森美術館

銀の匙 Silver Spoon 展 7/16(土)~9/11(日) 9:45~17:30

北海道の大蝦夷農業高校(エソノ)を舞台に、都会育ちの主人公・八軒勇吾の成長を描いた荒川弘作の漫画「銀の匙 Silver Spoon」。直筆原稿やカラー原画などを紹介する原画展を開催します。
【料金】一般1,400円→700円、高校・大学生900円→450円、小・中学生500円→250円
※札幌市文化芸術鑑賞促進事業により、展覧会の観覧料が通常価格の半額となります。

住所 札幌市南区芸術の森2丁目75 ※9月は17:00閉館 ※入館は開館の30分前まで ※会期中無休
TEL 011-591-0090 札幌芸術の森美術館 検索

プレゼントNo.9
ご招待券
ペア5組10名様

シャトレゼ ガトーキングダム サッポロ

日帰りでも旅行気分を味わえる水の楽園で遊びつくそう!

水深約15センチの幼児プールでママパパも安心のプールデビュー!
キッズプールにジャンププール、サウナ室など家族みんなで楽しめる!
思いっきり水遊びを楽しんだら、大浴場で露天風呂を満喫!
大浴場にはお子様連れ優先の洗い場もあり、プール棟3Fにはキッズスペースも完備!

住所 札幌市北区東茨戸132番地
TEL 011-773-3311 ガトキン 検索

プレゼントNo.9
プール&温泉
1日コースご招待券
大人ペア3組6名様

プレゼント応募要領

①~⑨は企業・団体様から皆様へのプレゼントです。

応募方法: はがき、北海道おやこ新聞ホームページ、右記のQRコードから▶

応募締切日: 7/31(日)到着分まで

- 北海道コンサドーレ札幌 8/20(土)「サガン鳥栖戦」(札幌ドーム)ご招待券ペア10組(20名)様
- 【デジタルチケットをご希望の方】北海道日本ハムファイターズ 8/27(土)「福岡ソフトバンク戦」(札幌ドーム)ご招待券50組(100名)様
※ホームページからのご応募に限らせていただきます。
※当選者の方にはデジタルチケット受け取り用URLをメールいたします。
- 【紙チケットをご希望の方】北海道日本ハムファイターズ 8/27(土)「福岡ソフトバンク戦」(札幌ドーム)ご招待券50組(100名)様
- 札幌芸術の森美術館 「銀の匙 Silver Spoon 展」ご招待券ペア5組(10名)様 (会期)7/16(土)~9/11(日)

応募締切日: 8/15(月)到着分まで

- 北海道グリーンランド 入園ご招待券 ペア5組(10名)様
- ファンタジーキッズリゾート 1日遊び放題ご招待券 親子ペア10組(20名)様
- 北村温泉ホテル ご入浴券(大人) ペア10組(20名)様
- さっぽろばんけいスキー場 つり堀60分(竿・えさ付)ご招待券 20名様
- シャトレゼ ガトーキングダム サッポロ プール&温泉1日コースご招待券 大人ペア3組(6名)様

①~⑨のプレゼント名(第2希望まで) 住所(〒) お名前(保護者) ご連絡先(TEL) この新聞を手にした日と場所
お子様の年齢 お書きのうえ、ホームページまたは、はがきでご応募ください。 ◆この新聞を読んだご意見や感想なども是非お書き下さい。

〒005-0003 札幌市南区澄川3条1丁目2-111
北海道おやこ新聞編集部 おやこコミュニケーションネット 宛て ※厳正なる抽選のうえ、当選者へ発送致します。
※プレゼントによって締切日が異なりますので、ご確認のうえご応募下さい。(ホームページからの締切は、締切日の23:59までです。)
※発表は発送をもってかえさせていただきます。※当選の可否はお答えできません。※応募頂いた個人情報は抽選・発送のみに利用致します。

HBC少年少女合唱団

見学・無料体験受付中!!

歌うことが大好きな小学4年生以上の児童を対象に、無料体験・見学を行っています。
初心者大歓迎!! 楽譜が読めなくても大丈夫! 歌が大好きな人、大募集!! 一緒に歌いませんか?

月額: 週2回 3,500円 制服代ほか別途
ジュニアクラス(小学生) 火 16:15~18:00 土 14:00~16:30
テレビ・ラジオ出演・海外公演・アーティストとの共演等があります。
※コロナウイルス感染対策をしっかりと行っています。

HBC少年少女合唱団事務局 札幌市中央区北1条西5丁目
【無料体験 お申し込み・お問い合わせ】
地下鉄南北線さっぽろ駅/大通駅より徒歩5分
TEL: 011-232-5842 (平日 10:00~17:00)
FAX: 011-251-4455 メールアドレス: utau@hbc.co.jp 体験会日程や詳しい内容はこちら▶

0歳からのラクラク 子育て占い&歯の情報も掲載!

習い事検索サイト「こどもじゅく」

お得なキャンペーン情報が満載!!
「こどもじゅく」で習い事を探そう!

学習塾 幼児教室 英語 水泳 空手
体操 体育 パレエ 音楽 絵画造形
児童発達支援・放課後等デイサービス などの
資料請求や体験申込がカンタンにできる!!
ジャンル・年齢・地域で、一括検索OK!

●子育て占いは毎週月曜日更新! お子様の誕生日で占います!
●子ども&大人の歯についての情報をわかりやすく掲載!

こどもじゅくに会員登録(無料)すると
北海道おやこ新聞のプレゼントにカンタンに応募できます!

こどもじゅく 検索

今すぐアクセス▶

習い事検索サイト「こどもじゅく」

人気のポイント!

- 入会特典割引やキャンペーン情報などお得な情報がメルマガで毎日届く。(会員登録無料)
- 誕生月の子育て占いがとても参考になる。(毎週月曜日更新)
- 子どもと大人の歯について、子育ての歯について、歯の健康をわかりやすく掲載!
- 子どもと大人の歯について、子育ての歯について、歯の健康をわかりやすく掲載!

【ご利用者からのコメント】
習い事がジャンル別に分類されているので、とても見やすいです。指導者の教育に対する考え方や保護者の声を書いているので、参考になりました。気になるスクールの資料請求が簡単にできたので、とても便利でした。(3歳男の子の保護者)

NEW OPEN! レイズ体操クラブ宮の沢 4月オープンしました!

体操専用体育館としては道内最大級!
宮の沢店・栄町店 体験受付中!!

**本格派カフェ「カフェ・ド・レイズ」
 グランドオープン!**



一般の方も大歓迎! テイクアウトもできます。2階には小上がりやキッズスペース、授乳室を完備! お席のご予約も可能です!!

「カフェ・ド・レイズ」メニューはこちら▶



「児童発達支援・放課後等デイサービス ソレイユの森宮の沢」
児童発達支援の増員決定!見学・体験受付中!
 施設情報はこちら▶



働いているお母さんを応援!! お子様一人でも大丈夫!! 安心して通える「お迎えバス&保育プラン」!! 宮の沢店

お仕事やご家庭の都合で授業の時間に間に合わない方向けに、特別なプランをご用意いたしました。バスには保育者が同乗し、体操後は時間までお預かりします!

※バスのみのお申込みはできません。

※バスルートはホームページをご覧ください。



近年の脳の研究結果で、運動すると神経系が発達して、知的能力が向上する効果があるといわれています。体操教室では、とぶ・まわる・ぶら下がるなど様々な動きを練習します。くりかえし練習することで神経系が発達して、運動能力が向上し知能の発達にもよい影響を与えます。成長期は神経系が著しく発達する時期です。楽しみながら運動できる環境をつくりましょう。



代表 高田 元気

レイズ体操クラブ 夏休み短期教室受付中!

3日間コース 7/28(木)~30(土)

【対象】4歳~小学生

※お電話にてご予約後、1週間以内に直接お店まで本申込にお越しください。

コース	時間	定員	料金
A	11:00~12:00	52名	栄町店 4,600円(税込)
B	14:00~15:00	52名	宮の沢店 5,400円(税込)

※申込用紙のアンケートで班分けを行います。鉄棒・跳び箱・マット・トランポリンを練習します。進級システムに沿って段階を追いながら練習するので、初めての方にもおすすめです!

短期教室からご入会の方へ
 お得な入会特典をご用意して
 お待ちしております!



Aコース ・体操 15:50 ・プレ上級	1便目の送迎バスでお迎え→体操→18:00までお預かり ※帰りは各家庭でのお迎えが必要です。	
	週1回コース	体操の会費+2,860円(税込)
	週2回コース	体操の会費+4,840円(税込)
延長保育 18:30まで 330円(税込) / 都度		

Bコース ・体操 17:00 ・上級、専門	2便目の送迎バスでお迎え→体操→19:00までお預かり ※上級、専門は19:30まで(延長制度なし) ※帰りは各家庭でのお迎えが必要です。	
	週1回コース	体操の会費+2,860円(税込)
	週2回コース	体操の会費+4,840円(税込)
延長保育 19:30まで 330円(税込) / 都度		

Cコース (土曜日)	土曜日、送迎バスでお迎え→体操→バスでお送り ※預かりの代わりに帰りも保育者が同乗して送ります。	
	週1回コース	体操の会費+2,860円(税込)
	週2回コース	体操の会費+4,840円(税込)
※土曜以外は送りのバスがありません		

※栄町店の18:45~の体操クラスは無料循環バスがご利用頂けます!

レイズ体操クラブ

ご予約は各店にお電話ください!

資料請求
 体験申込



栄町店

札幌市東区北38条東15丁目1-22
 ☎011-790-8003

宮の沢店

札幌市西区寒寒6条8丁目7-1
 ☎011-688-5886

子どもがよろこぶ! 食育レシピ

おいしく食べて、すくすく成長!

ひと皿で楽々 夏野菜のぶっかけうどん



- ① もやしは洗い、オクラは軽く板ずりをする。トマト、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、しょうがと豚肉を炒めて(A)を加えて味付けする。
- ③ 熱湯に冷凍うどんを入れ、ひと煮立ちしたらもやしとコーン、オクラを加えて、サッと茹でる。
- ④ ③をザルにとり、水洗いする。オクラは別にして、小口切りにする。
- ⑤ 器に④を盛り、豚肉、オクラ、トマトをのせ、めんつゆをかけて、完成。

材 料 大人2人+子ども2人分

冷凍うどん	3玉	もやし	1/2袋
豚肉(しゃぶしゃぶ用)	200g	コーン	50g
しょうが(チューブ)	適量	オクラ	4本
ごま油	大さじ1	トマト	中1個
(A)調味料		めんつゆ	適量
しょうゆ	大さじ1		
みりん	大さじ1		
酒	小さじ1		

暑い夏も元気に過ごしましょう!

豚肉には夏バテに効果のあるビタミンB1がたっぷり入っています。トマトや胡瓜、オクラなどの夏野菜には水分が多く、汗で奪われた水分の補給や体を冷やしてくれる働きがあります。豚肉や夏野菜をしっかり食べて、暑い夏も元気に過ごしましょう!

夏は、冷たいアイスや清涼飲料水などをとる機会が多くなります。とり過ぎると甘いものでお腹がいっぱいになって食事が食べられなくなってしまったり、お腹をこわしたりします。お子さんと約束事を作り、とり過ぎに注意しましょう!



管理栄養士
渡辺 久里子
【経歴】病院に25年勤務
調理師養成専門学校講師、
保育園の献立作成などを担当。

簡単に作れる! パンナコッタ ベリーソース



- ① ミックスベリーに砂糖とレモン汁を加えて混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
- ② 鍋に牛乳と砂糖、コーンスターチを入れて、よく混ぜる。
- ③ ②を中火にかけ、沸騰したら弱火にして、なめらかなクリーム状になり、弾力が出たら火からおろして、バニラエッセンスを混ぜる。
- ④ 器に③を入れて、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ ④に①のミックスベリーをのせて、完成。

材 料 4~5人分

牛乳	400ml	ミックスベリー(冷凍)	100g
コーンスターチ	30g	砂糖	10g
砂糖	30g	レモン汁	1/2個分
バニラエッセンス	少々		

ママも大活躍!! ピアノ講師募集!

子育て経験をいかして、カワイ音楽教室講師になりませんか?

~子どもが好き、ピアノが好きなママからのご応募をお待ちしています。~

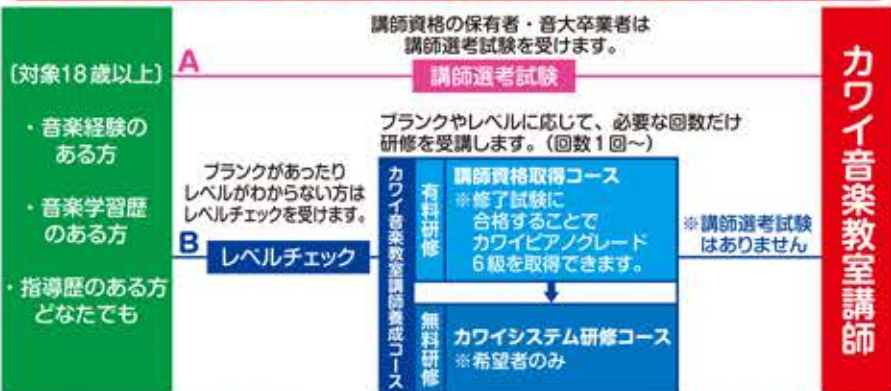
たくさんある習い事の中から、昔も今も人気不衰なのが「ピアノ」です。さらに近年、脳科学的に「ピアノを習うと脳が活性化し、集中力や記憶力などが向上する」と言われ、ピアノの人気はますます高まっています。最近では、講師1人に対して生徒が1名のプライベートレッスンが人気。そこで今回、カワイ音楽教室では、ピアノ講師を募集しています。昔、ピアノ指導の経験がある方、子どもが好き、ピアノが好きなママからのご応募をお待ちしています。子育ての経験や幼いころから習ってきたピアノ経験を生かして、カワイ音楽教室講師になりませんか?

ママの声 わたしでもできるかな??

- ① 毎日働かないとダメですか?
A レッソンは30分単位です。週2日から3日のスタートでOK。「扶養の範囲内」という方もたくさんいます。
- ② 音大を出ていないのですが、大丈夫ですか?
A 音楽学習歴があるけど講師未経験な方、指導歴があるけどプランクが空いて不安な方には、所定の科目を修了後にカワイ音楽教室の講師として資格を得ることのできる講師養成の専門コースや研修制度があります。詳細は、下記をご覧ください。



カワイ音楽教室講師になるまでの2つ(A・B)の流れ



カワイ音楽教室講師は、子育ての経験がしっかりいかせるお仕事です。ご興味がある方は、お気軽にお問い合わせください。

保健センターでは 子育てに関するいろいろな支援を行っています

子育てで大切なことは、たくさん愛情を持って子どもを育てることです。しかし、子育てはなかなか思った通りにならないものです。「一生懸命努力しているのにどうしてうまくいかないのだろう」と一人で深く思い悩むこともあると思います。



ちょっとしたきっかけで悩みを解決する糸口が見つかる精神的にとっても楽になります。札幌市各区保健センターでは、子育てに関するいろいろな支援を行っています。

「健診・相談・教室日程」など子育てに関する情報は右下のQRコードからご覧いただけます。



子育て支援情報はここから▶

「しろくま忍者の手あらいソング」を知っていますか?

札幌市では、小さいうちから生活習慣として正しい手洗いの方法を身につけてもらおうと、平成23年度にオリジナル曲「しろくま忍者の手あらいソング」を制作しました。

「しろくま忍者」が手裏剣に見立てた石けんを使い、手のひらや指の間、手首などを洗う手洗い忍法で、「ばい菌忍者」を退治します。最後にうがいもして、感染症の予防もできます。

「任務」が終わると、きれいになった手で、札幌でとれた野菜を食べるという内容で、歌と踊りで小さな子どもでも手洗いの手順を楽しく覚えることができます。



「しろくま忍者の手あらいソング」は、市内の保育所などにCDやDVDを配布しているほか、札幌市のホームページにも動画を掲載しています。

親子で楽しく手洗いしよう!
札幌市のホームページ
「しろくま忍者の手あらいソング」▶

